HJ-325の取扱取説書に関する
お詫びとお知らせ

このたびは、オムロン 歩数計をお買い求めいただきありがとうございます。
取扱説明書に一部訂正箇所がございますので、お知らせ申し上げます。

お試し用電池は、実際には本体に内蔵しておらず、別に同梱されています。
お手数をおかけいたしますが、ご使用前に本体に電池を入れてください。

電池の入れ方は、取扱説明書 8～9 ページの「電池交換の手順」をご参照ください。

以上、お詫びし訂正させていただきます。

※電池を入れた後、ボタンの操作をするまでに時間が経過したときには、
ボタン操作が効かない場合があります。
その際は、電池を入れ直してください。

商品に関するお問い合わせ:
オムロン　お客様サービスセンター
フリーダイヤル　0120-30-6606
(受付時間：祝日を除く月～金 9：00～19：00)

取扱説明書 OMRON

オムロン 歩数計

HJ-325

この歩数計について……1
この歩数計の使い方……2
各部の名前と付属品……3
設定する……4
電池の寿命と交換……7
歩いてみましょう……10
保証規定……13
当日画面について……14
マイベスト３……15
メモリ……17
初期化する……18
安全上のご注意……19
お手入れと保管……22
おかしいな？と思ったら……23
仕様……24
品質保証書……裏表紙

- ■このたびは、オムロン商品をお買い上げいただきましてありがとうございました。
- ■安全に正しくお使いいただくため、ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みください。
- ■本書はいつもお手元においてご使用ください。
- ■本書は品質保証書を兼ねています。紛失しないように保管してください。
- ■本書に記載しているイラストはイメージ図です。

All for Healthcare

この歩数計について

本商品はポケットやバッグの中はもちろん、ネックストラップにつけて首からさげても歩数をカウントする、フリー装着型の歩数計です。毎日持ち歩いて、気軽に健康管理をはじめましょう。

特長

■３軸加速度センサー

３軸加速度センサーによりポケットでもバッグの中でも、あらゆる方向で歩数の測定が可能です。

■７日分のデータを記録

過去７日分のデータをメモリに記録。
いつでも確認することができます。

■マイベスト３

１万歩以上歩いた日のデータを対象として、過去最高歩数から上位３つの記録を見ることができます。

■バンザイマーク

当日の歩数が１万歩に達した時、バンザイマークを表示します。

マイベスト３の値になるとあなたのがんばりへのご褒美として♪マークを表示します。

この歩数

① 設定する

② 装着する

③ 歩行する

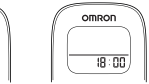
・歩数をカウントす

④ 結果を見

・当日画面について
・マイベスト３ （
・メモリ（☞ 17

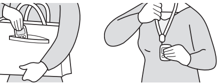
数計の使い方

☞ 4 ページ



時刻

☞ 10 ページ



☞ 11 ページ

る

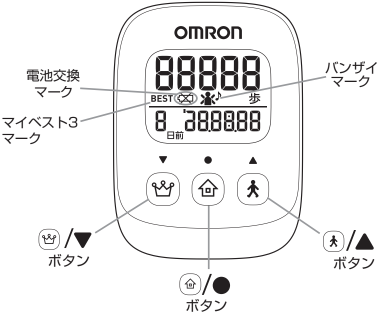
る

(☞ 14 ページ)
☞ 15 ページ)
ページ)

各部の名前と付属品

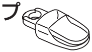
箱の中には次のものが入っています。
万一、不足のものがありましたら、
オムロン お客様サービスセンター
(☎電話 0120-30-6606) までご連絡ください。

本体



落下防止用ストラップ

ストラップ用クリップ



お試し用電池(本体に内蔵)

取扱説明書(本書:品質保証書付き)

設定する

■初めて設定するときは …

👑 🏠 🚶 のいずれかのボタンを「HELLO」と表示するまで、指を離さず押し続けてください。

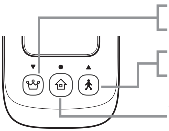
「年」設定画面に変わります。

日付、時刻の順に設定していきます。

日付・時刻を設定する

使用するボタン

👑 🚶 で選択し、🏠 で設定します。

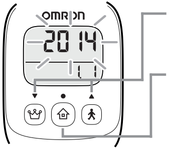


- 👑:
  - 1 回押すごとに 1 つ戻る
  - 押し続けると早送りする
- 🚶:
  - 1 回押すごとに 1 つ進む
  - 押し続けると早送りする
- 🏠: 各項目を設定して次の項目に移る

参考 設定途中に 5 分以上放置すると、ご購入時の状態に戻ります。

重要 正しく設定してください。設定を間違えると正しく記録できない場合があります。

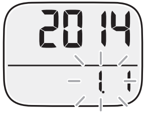
1「年」を設定する



👑 🚶 で
現在の「年」に合わせ、
🏠 で設定します。

- 設定範囲：
  2014 ～ 2039 年
- 早送り：10 年単位

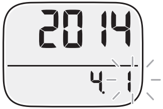
2「月」を設定する



👑 🚶 で
現在の「月」に合わせ、
🏠 で設定します。

- 早送り：1 月単位

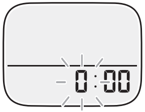
3「日」を設定する



👑 🚶 で
現在の「日」に合わせ、
🏠 で設定します。

- 早送り：10 日単位

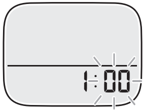
4「時」を設定する



👑 🚶 で
現在の「時」に合わせ、
🏠 で設定します。

- 24 時間表示
- 早送り：1 時単位

5「分」を設定する



👑 🚶 で
現在の「分」に合わせ、
🏠 で設定します。

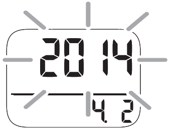
- 早送り：10 分単位

これですべての設定が終わりました。

設定を変更する

👑 と 🚶 を同時に長押しする

「年」設定画面になります。
「設定する」（☞ 5 ページ）の手順 1 からの操作をし、変更してください。



参考

- 変更中に 5 分以上放置すると、それまでの変更分は反映されず、当日歩数・時刻表示に戻ります。

電池の寿命と交換

🔋 が点滅 / 点灯したら、すみやかに新
電池（CR2032）と交換してください。

点滅	電池残量が少なくなっていま
点灯	電池残量がなくなりました。 歩数のカウントはできません。

重要

- 深夜 0:00 をはさんで電池を交換しな
  ください。測定記録が正しく残せない
  性があります。
- 測定値の記録は毎時 00 分におこなわ
  す。電池を交換すると毎時 00 分から
  交換時までの測定値は消去されます。
- 電池を交換したときは、時刻を設定し
  てください。
  「設定する」（☞ 5 ページ）
- 過去の測定記録とマイベスト 3 の値は
  されません。

参考

- 付属の電池はお試し用です。早めに寿
  切れることがあります。

しい

す。

いで
可能

れま
電池

直し

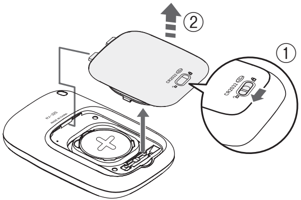
消去

命が

電池交換のしかた

1 電池カバーを外す

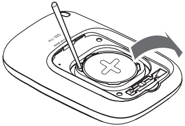
① ロックを外す
② 電池カバーを外す



2 電池を取り出す

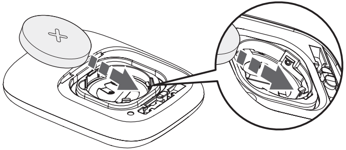
細くて折れにくい棒（つまようじなど）を差し込み、取り出します。

重要 金属製のピンセット、ドライバーなどは使用しないでください。



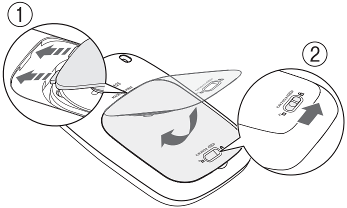
3 電池を入れる

⊕ を上にして矢印の方向から先に入れます。電池端子の下に差し込みます。



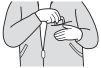
4 電池カバーを閉める

① 凸部を先に差し込む
② 電池カバーをロックする



歩いてみましょ

正しい装着のしか



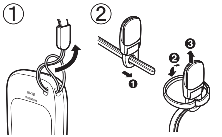
ポケットに
入れる

バッグに
入れる

※ネックストラップは、付属し
市販のものをご使用くださ

ストラップとクリップの使

① 本体にストラップを付け
② ①のストラップにクリッ
③ クリップを開き、服などに



参考 落下防止やお洗濯時の目じるしに**ストラップとクリ****用ください。**
クリップを開かずに無理に引に傷をつける原因になります

ょう

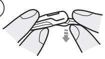
た

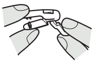
首から
さげる

していません。
い。

い方

る
プを付ける
にはさんで閉じる

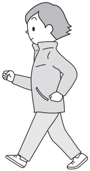




取り忘れ防止の
ップを必ずご使

っ張ると服など
。

歩行を始める



歩数をカウントします。

歩数カウントについて

歩き始めは、誤カウントを防ぐため表示が増えません。４秒以上の歩行があると、それまでの歩行を追加して表示します。
（歩き始め４秒間の表示は変わりませんが、カウントはしています。）

省電力機能について

消費電力をおさえるため、操作をしない状態が５分以上続くと、表示が消えます。
いずれかのボタンを押すと、再び表示します。
表示が消えた状態でも歩数はカウントされます。

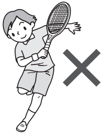
正しく測定できない場合

本体が不規則に動くとき

- 腰やバッグからぶら下げたとき
- 不規則な動きをしているバッグの中

不規則な歩行をしたとき

- スリ足のような歩き方、サンダル、下駄、草履などの履物での歩行
- 混雑した街を歩くなどの歩行の乱れ



上下移動を伴う運動や振動の多いところで使用したとき

- 立ったり、座ったりする動作
- 歩行以外のスポーツ
- 急斜面の昇り降り
- 乗物（自転車、自動車、電車、バスなど）に乗車中の上下振動または横ゆれ

極端にゆっくり歩いたとき

品質保証書

このたびは、オムロン商品をお買い求めいただきありがとうございました。商品は厳重な検査をおこない高品質を確保しております。しかし通常のご使用において万一、不具合が発生しましたときは、保証規定によりお買い上げ後、一年間は無償修理または交換いたします。

※商品の保証は、日本国内での使用の場合に限ります。
This warranty is valid only in Japan.

販売名 **オムロン 歩数計 HJ-325**
ご芳名
ご住所
TEL （ ）

※以下につきましては､必ず販売店にて､記入捺印していただいてください。

お買い上げ店名 ㊞
住 所
TEL
お買い上げ年月日 年 月 日

発売元
オムロン ヘルスケア株式会社
〒617-0002 京都府向日市寺戸町九ノ坪 53 番地

オムロン 健康商品のお問い合わせは

修理のご用命、消耗部品のお求めも、
この電話で承ります。
修理には、便利な引き取りサービスをご利用ください。

オムロン お客様サービスセンター ダイヤルは正確に

電話 0120-30-6606 通話料無料
FAX 0120-10-1625 通信料無料

受付時間 9:00〜19:00 月〜金（祝日を除く）
都合によりお休みをいただいたり、受付時間帯を変更させていただくことがありますのでご了承ください。

ホームページ http://www.healthcare.omron.co.jp/
※通信料はお客様ご負担となります。
（消耗部品は、インターネットでもお求めいただけます。）

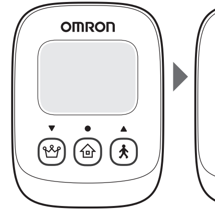
5341959-8A

保証規定

1. 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書きにしたがった正常な使用状態で、お買い上げ後 1 年以内に故障した場合には無償修理または交換いたします。
2. 無償保証期間内に故障して修理を受ける場合は、オムロン お客様サービスセンターにご連絡ください。
3. 無償保証期間内でも次の場合には有償修理になります。
   - （イ）使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷。
   - （ロ）お買い上げ後の落下・水没などによる故障および損傷。
   - （ハ）火災､地震､水害､落雷､その他の天災地変､公害や電源の異常電圧、指定外の使用電源（電圧､周波数）などによる故障および損傷。
   - （ニ）品質保証書の提示がない場合。
   - （ホ）品質保証書にお買い上げ年月日､お客様名､販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合。
   - （ヘ）消耗部品。
   - （ト）故障の原因が本商品以外に起因する場合。
   - （チ）その他取扱説明書に記載されていない使用方法による故障および損傷。
4. 品質保証書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。
5. 品質保証書は本規定に明示した期間、条件のもとにおいて無償保証をお約束するものです。したがってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。
6. 補修用部品は製造打ち切り後、最低 6 年間保有しています。

当日画面に

表示が消えた状態で、いず
を押し、当日の歩数を確認



参考 1 日の歩数値は、
になると自動的に記録され
に戻ります。

ついて

れかのボタン
します。

OMRON
11058
歩
18：14

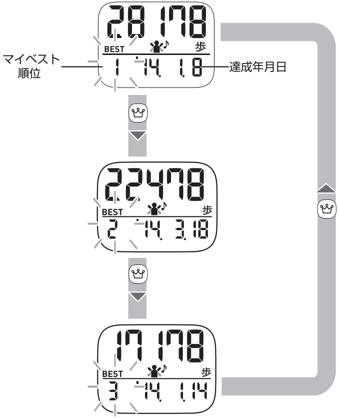
時刻が「0：00」
れて表示は「0」

マイベスト 3（1 万歩以上）

マイベスト 3 の値を見る

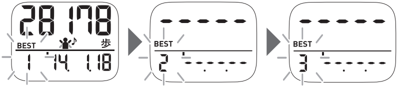
👑 を押すとマイベスト 3 の値と達成年月日を表示します。

👑 を押すごとに、次のように表示内容が切り替わります。



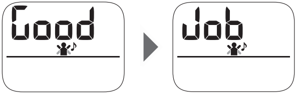
🏠 を押すと、どの表示画面からでも当日データに戻ります。

■ マイベスト 3 のデータが無い時



マイベスト3の更新

歩数がマイベスト 3 の記録値を超えたら、マイベスト 3 の記録が更新されます。更新後、翌日にいずれかのボタンを押すと、「Good Job」が表示されます。

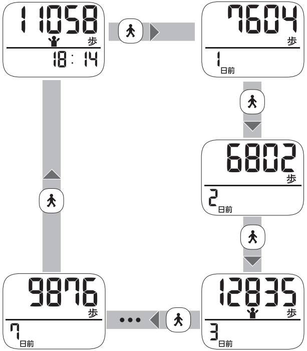


メモリ

過去 7 日分の測定値を見ることができます。

当日画面を表示中に (🚶) を押して、測定値を確認します。

(🚶) を押すごとに、次のように表示内容が切り替わります。押し続けると自動的に表示が替わり、当日データに戻ります。



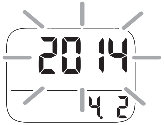
(🏠) を押すと、どの表示画面からでも当日データに戻ります。

参考 ボタン操作をしない状態が 1 分以上続くと、当日データに戻ります。

初期化する

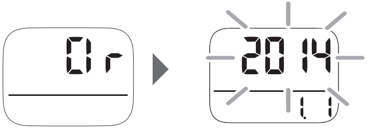
設定した値と測定した値（過去の測定値）とマイベスト3の値をすべて消去したいときは、次の手順で初期化をしてください。

1 (👑) と (🚶) を同時に長押しする



「年」設定画面になります。

2 もう一度 (👑) と (🚶) を同時に長押しする



「Clr」と表示するまで押し続けてください。年設定画面になれば、初期化完了します。

参考 初期化後、5 分以上放置すると表示が消え、ご購入時の状態に戻ります。

安全上のご注意

お使いになる前に必ずお読みください。

- ここに示した内容は、商品を安全に正し
いいただき、お使いになる人や、他の人
危害や財産への損害を未然に防止するた
のです。
- 表示と意味は次のようになっています。

警告、注意について

⚠警告	誤った取り扱いをすると、人だ **または重傷を負うことが想定さ** **内容**を示します。
⚠注意	誤った取り扱いをすると、人だ **を負ったり物的損害 * の発生だ** **される内容**を示します。

* 物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペッ
関わる拡大損害を示します。

図記号の例

❗ 必ず守る	●記号は強制（必ず守ること） します。（左図は“必ず守る”）
⃠ 禁止	⃠記号は禁止（してはいけない を示します。（左図は“禁止”）

⚠警告

使用にあたって

減量や運動療法などをおこなう場合は、自分だけで判断せず、医師か専門家の指導を受けてください。
- 自己判断は健康を害する原因になります。

くお使
々への
めのも

が死亡
される

が傷害
が想定

ットに

を示

こと)

必ず守る

⚠警告

電池の取り扱いについて

電池は乳幼児の手の届かないところに置いてください。
- 乳幼児が電池を飲み込む恐れがあります。電池を飲み込んだときはすぐに医師の治療を受けてください。

必ず守る

電池を加熱したり、火の中に入れたりしないでください。
- 金属リチウムが溶解して、激しく破裂し、発火します。

禁止

保管について

乳幼児の手の届かないところに保管してください。
- 万一、小さな部品を飲み込んだ場合はただちに医師に相談してください。

必ず守る

⚠注意

使用にあたって

ストラップなどを持って振り回さないでください。
- けがの原因になります。

本体をズボンのうしろポケットに入れないでください。
- けがをしたり、本体が破損したりする原因になります。

禁止

⚠注意

電池の取り扱いについて

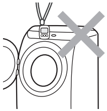
電池の ⊕⊖ 極を正しく入れてください。
- 発熱や液漏れ、破裂などにより本体の破損や、けがの原因になります。

指定の電池を使ってください。
- 発熱や液漏れ、破裂などにより本体の破損や、けがの原因になります。

必ず守る

お願い

- 分解や改造をしないでください。
- 本体に強いショックを与えたり、落としたり、踏んだりしないでください。
- 本体は防水ではありません。洗ったり、ぬれた手でさわらないでください。故障の原因になります。



- 使用済みの電池は、お住まいの市区町村の指導にしたがって処分してください。
- 本体を廃棄する際は、必ず電池を取り外してから処分してください。

お手入れと保

お手入れについて

いつも清潔にしてお使いくださ
本体の汚れは乾いたやわらか
布でふき取ってください。
汚れがひどいときは、水また
中性洗剤をしみこませた布を
取り、やわらかい布でからぶ

重要 本体内部に水などが入
てください。

■お手入れと保管の注意

汚れを落とすとき、ベンジン
シンナーなどを使用しないで
ださい。
次のようなところに保管しな

・水のかかるところ
・高温・多湿、直射日光、
　を含んだ空気の影響を受け
・傾斜、振動、衝撃のあると
・化学薬品の保管場所や腐食
　ところ

乳幼児の手の届かないところ
長期間（3 カ月以上）ご使用
電池を取り出して保管してく

※上記の注意事項、その他の
　お守りいただけない場合は
　いかねます。

管

い。
い

は
かたく絞ってふき
きしてください。

入らないようにし

、
く

いでください。

まこり、塩分など
るところ
ところ
性ガスの発生する

に置いてください。
にならない場合は、
ださい。

正しい使用方法を
、品質に責任を負

おかしいな？と思ったら

こんなとき	原　因	対処のしかた
⊠ が点滅した	電池残量が少なくなっている	すみやかに、新しい電池（CR2032）と交換してください（☞ 8 ページ）
⊠ が点灯した	電池残量がなくなった	
何も表示しない	省電力機能になっている	♛ ⌂ 🚶 いずれかのボタンを押してください（☞ 11 ページ）
	電池の⊕⊖の向きが間違っている	電池を正しく入れ直してください（☞ 8 ページ）
	電池残量がなくなった	すみやかに、新しい電池（CR2032）と交換してください（☞ 8 ページ）
表示の値がちがう	装着方法が間違っている	「正しい装着のしかた」をご覧ください（☞ 10 ページ）
	不規則な歩行をしている	「正しく測定できない場合」をご覧ください（☞ 12 ページ）
	日付表示が違う	設定変更をしてください（☞ 6 ページ）
表示内容がおかしい／ボタン操作が働かない		電池を入れ直してください（☞ 8 ページ）

上記の方法でも直らない場合は、オムロン お客様サービスセンターまでお問い合わせください。（☞裏表紙）

参考 本商品の故障、修理のときは、設定した値や当日データを含む測定値はすべて消去されます。

仕　様

販売名	オムロン 歩数計 **HJ-325**
電源電圧	DC 3 V（リチウム電池 CR2032×1 個）
表示	歩数　0 ～ 99,999 歩
メモリ	歩数　1 ～ 7 日前
設定	時刻　0:00 ～ 23:59（24 時間表示） 日付　2014 年 1 月 1 日～ 2039 年 12 月 31 日
使用環境温湿度	− 10 ～＋ 40℃ 30 ～ 85% RH
電池寿命	約 6 カ月（1 日 14 時間装着時） 新品電池使用、当社試験条件による
外形寸法	縦 約 57 × 横 約 42 × 厚さ 約 13 mm
質量	約 23 g（電池含む）
付属品	落下防止用ストラップ、 ストラップ用クリップ、 お試し用電池 （リチウム電池 CR2032 × 1 個、内蔵）、 取扱説明書（品質保証書付き）

お断りなく仕様を変更する場合がありますのでご了承ください。